***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

 № 179-п от 28.08.2020 г.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **«ФУТБОЛ»**

Возраст детей: 9-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Программу составили **тренер-преподаватель**

**Васин Илья Сергеевич**

**тренер-преподаватель**

**Гришечкин Сергей Петрович**

**р.п.Башмаково**

**2020 г.**

 **I.Пояснительная записка.**

**Нормативно-правовые основы программы.**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".

3.Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

 5. Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

6. Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

7. Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.;

Программа «Футбол» отражает основные идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года, №1726-р.

**Актуальность** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств: личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; разноуровневость; реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности учащихся.

# ****Цели:****

# 1)Сохранение и укрепление здоровья.

# 2) Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

# 3) Улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом.

# Задачи:

**Образовательные:**

1)Изучение истории и терминологии футбола;

2)Изучение основ анатомии и физиологии;

3)Изучение правил соревнований футбола;

4)Изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

**Развивающие:**

1)Развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

2)Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;

3)Формирование правильной осанки;

4)Обучение основным приемам техники футбола.

**Воспитательные:**

1)Воспитание у учащихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные

2)Знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3)Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы** – 4 года.

Уровень 1 года – стартовый, 1-3 года-базовый.

**Общее количество часов:** для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения стартового уровня не более 6 часов в неделю и не более 216 часов в год.

Для групп 1-3 года базового уровня обучения не более 9 часов в неделю, 324 часов в год.

**Форма реализации:** очная.

**Основные показатели выполнения программных требований:**

**1. На спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня:**

 - динамика индивидуальных показателей, развитие физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

**2. На этапе базового уровня:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста показателей, физической подготовленности;

- уровень освоения основ техники футбола.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Теоретическая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Формы оценки результатов** |
| **Должны знать:** |
| 1. | Правила поведения и технику безопасности на занятия, оказание первой медицинской помощи. Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом | Опрос, самоконтроль, практическое занятие |
| 2. | Историю развития футбола в России и за рубежом, спортсменов популяризирующих футбол | Опрос, теоретическое занятие |
| 3. | Строение и функции организма | Тест на знание основных мышечных групп, теоретическое занятие |
| 4. | Режим дня, гигиены, питания  юного спортсмена, основные способы закаливания | Практические занятия, опрос |
| 5. | Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок | Практическое занятия, опрос |
| 6. | Приемы оказания первой помощи при ушибах, ссадинах. Приемы самомассажа | ТестПрактическое занятие |
| 7. | Приемы аутотренинга | Теоретическое занятие, практическое занятие |
| 8. | Правила соревнований по футболу | Тест на знание правил соревнований, опрос |
| 9. | Командные действия в защите, атаке | Теоретическое занятие, опрос |
| **Должны уметь:** |
| 1. | Соблюдать правила гигиены, режима дня | Наблюдение |
| 2. | Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя | Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Выполнять упражнения на формирование правильной осанки, приемы самомассажа | Практические занятия |
| 4. | Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах | Практические занятия, опрос |
| 5. | Выполнять основные технические приемы игры в футбол (ведение мяча, удары по мячу ногой и головой, останову мяча, передачу мяча, финты, вбрасывание мяча) | Практические занятия, сдача контрольных нормативов |

**Ожидаемый результат**

**1)Спортивно-оздоровительный этап ознакомительный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | результат |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Прыжки в длину с места, см | 160 |
| 2. | Тройной прыжок с места, см | 450 |
| 3. | Бег на 30 метров, сек | 5,6 |
| 4. | Бег на 300 м, сек | 113 |
| **Техническая подготовка** |
| 5. | Техника передвижения футболиста | + |
| 6. | Удары по мячу ногой на дальность (м) | 25 |
| 7. | Остановка мяча | + |
| **Специальная физическая подготовка** |
| 11. | Бег на 30 м с мячом, сек | 6,8 |
| 12 | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 35 |
| 13. | Вбрасывание мяча на дальность, м | 12 |
| **Техническая подготовка** |
| 13. | Жонглирование мячом, раз | 10 |
| 14. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
| 15. | Удар по мячу на точность, попаданий | 6 |

**2)группы базового уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | результат |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1. | Прыжки в длину с места, см | 180 |
| 2. | Тройной прыжок с места, см | 480 |
| 3. | Бег на 30 метров, сек | 5,2 |
| 4. | Бег на 300 м, сек | 60 |
| **Техническая подготовка** |
| 5. | Техника передвижения футболиста | + |
| 6. | Удары по мячу ногой на дальность (м) | 35 |
| 7. | Остановка мяча | + |
| **Специальная физическая подготовка** |
| 11. | Бег на 30 м с мячом, сек | 6,4 |
| 12 | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м | 125 |
| 13. | Вбрасывание мяча на дальность, м | 28 |
| **Техническая подготовка** |
| 13. | Жонглирование мячом, раз | 18 |
| 14. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
| 15. | Удар по мячу на точность, попаданий | 8 |

**II. Учебный план.**

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно- оздоровительная площадка(лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

**по футболу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭТАПЫПОДГОТОВКИ | ГОД ОБУЧЕНИЯ | Минимальный возраст  | Максимальное кол-воучебных часов в неделю | Максимальное число учащихся в группе | Требования по физической, технической подготовке |
| СОГ  | 1 ознакомительный  | 9 | 6 |  30 | При зачислении необходимо предоставить медицинскую справку от участкового педиатра о состоянии здоровья и возможности посещать учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Футбол». |
| 23 базовый4 | 9 | 9 | 25 | Выполнениенормативов по ОФП |

Количество занятий в неделю

СОГ стартовый уровень– 1 год 2 занятие по 2 часа и 1 занятие по 1 часу в неделю.

 СОГ базовый уровень -1-3 год 3 занятия по 2 часа в неделю.

**План-график распределения учебного материала для групп СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительные группы** |
| **1 год обучения****ознакомительный** | **2 год обучения****базовый** | **3 год обучения****базовый** | **4 год обучения****базовый** |
| **Теоретическая подготовка** |
| **1** | **Физическая культура и спорт в России** | **1** |  |  | **1** |
| **2** | **Развитие Футбола в России и за рубежом** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **3** | **Сведения о строении и****функциях организма человека. Влияние физических упражнений на****организм футболиста** |  |  | **1** | **1** |
| **4** | **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **5** | **Оказание первой помощи,****врачебный контроль,****самоконтроль. Спортивный****массаж.** |  | **1** | **1** | **1** |
| **6** | **Физиологические основы****спортивной тренировки** |  |  |  | **1** |
| **7** | **Общая и специальная****физическая подготовка** | **1** | **1** | **1** | **2** |
| **8** | **Техническая подготовка** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **9** | **Тактическая подготовка** | **1** | **1** | **1** | **2** |
| **10** | **Морально-волевая и****психологическая подготовка****спортсмена** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **11** | **Основы методики обучения и тренировки** |  |  |  | **1** |
| **12** | **Планирование спортивной****тренировки и учёт.** |  |  |  | **1** |
| **13** | **Правила игры. Организация****и проведение соревнований.** | **1** | **1** | **2** | **2** |
| **14** | **Установка перед играми и****разбор проведённых игр.** | **1** | **1** | **2** | **2** |
| **15** | **Места занятий, инвентарь и****техника безопасности.** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **16** | **Зачетные требования** | **2** | **2** | **4** | **4** |
|  | **ИТОГО** | **12** | **12** | **17** | **22** |

**Теоретическая подготовка**

**(для всех возрастных групп)**

**Тема 1.Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ,СДЮШОР и общеобразовательные школы – интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях: (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России,«Юность», чемпионаты Европы.)

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Тема 3.Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», переутомлении, утомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа:(поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, после и во время тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Тема 8. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**Тема 9. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или в чужую зону, с переменой местами, усилении е темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», персональная опека комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите )при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном. штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

**Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.**

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

**Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация(показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий(своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задании я в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини –футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

**Тема14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящих игр и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев и игроков команды, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 –минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения задания. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца и мишени и т.п.) и его значение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**Тема 16. Зачѐтные требования.**

Требования по пройденному материалу теоретической подготовки. Овладеть теоретическими основами технико-тактических приемов и действий. Освоить правила игры и методику организации и проведения соревнований.

**Годовой план-график распределения учебного материала для Спортивно-оздоровительных групп (СОГ),**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Разделы подготовки** |  **Ознакомительный****Уровень 1 год** | **базовый уровень** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **Практические занятия** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **20** | **70** | **70** | **70** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка**  |  **24** | **34** | **34** | **34** |
| **3** | **Технико-тактическая подготовка** |  **26** | **48** | **48** | **48** |
| **4** | **Учебно-тренировочные игры** | **22** | **46** | **46** | **46** |
| **5** | **Контрольные игры и соревнования** | **12** | **14** | **14** | **14** |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **7** | **Подготовка и сдача нормативов** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **8** | **Медицинское обследование** | **2** | **2** | **2** | **2** |
|  | **ИТОГО** |  **108** |  **216** |  **216** |  **216** |

**Программный материал для практических занятий.**

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно – силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Легкоатлетические упражнения (бег, упражнения для развития прыгучести), упражнения с отягощением, преодоление полосы препятствий, лыжные прогулки, плавание. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Техническая подготовка.**

Техника передвижения составляет основу передвижения футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, повороты, остановки. Бег – при обучении техники полевого игрока используют обычный бег (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным. Прыжки - в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяют прыжки вперед, вверх, в стороны. Остановки – выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения. Повороты – позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движений. Обучение общей схеме приемов выполнения ведения мяча, остановки мяча, ударам по мячу, вбрасыванию мяча из – за боковой линии.

**Упражнения для общей физической подготовки.**

1. Ходьба (обычная, в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий).

2. Бег (обычный, по прямой и дугам, змейкой; на носках; с высоким поднимание колен; широким шагом; мелким шагом; с захлестыванием голени, скрестным шагом, прыжками, в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь, с подлезанием под палки; перепрыгиванием, по кругу; взявшись за руки; с изменением направления; с увертыванием; с выполнением заданий по сигналу; челночный; с подниманием в перед прямых ног; из разных стартовых положений и т.д.).

3.Прыжки (подскоки на носках; на одной, на двух ногах; с подпрыгиванием с подтягиванием бедер к груди; в глубину- спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; прыжок

вверх на 2-х ногах с 3-х-4-х шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающую скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед с зажатым мячом между ног или другим предметом. Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности

**Упражнения для специальной физической подготовки.**

**1)Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата.**

**В парах:**

а) стоя лицом друг к другу, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

б) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера; опускание и поднимание рук с сопротивлением;

в) и.п. – приседание, ноги на ширине плеч, руки на поясе; вставание с сопротивлением партнера;

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

**2)Упражнения для развития прыгучести.**

-прыжки на одной или двух ногах на мате, песке, на траве;

-напрыгивание одной и двух ног на гимнастическую скамейку;

-прыжки в высоту и глубину;

-прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях; выполнять на одной, двух ногах с расстоянием между мячами 30-35 см.

**Методика развития быстроты.**

а) Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

б) При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое управление выполняется кратковременно (10-15сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 минуты.

в) Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие – то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной ( 40 – 45 м ).

г) Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на обрезках до 20м. Кроме эстафет рекомендуется включить в занятия контрольные упражнения в беге на 10 – 15 метров.

**Методика развития ловкости.**

а) учить сложные в координационном отношении движения;

б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;

в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);

г) развивать чувство равновесия;

д) развивать экономичность в работе мышц.

**Упражнения для развития ловкости и быстроты.**

а) пробегание 5 – 10- метровых обрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза(занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 м одна от другой, должны перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

г) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи и т.п.), расположенным от них на расстоянии 10-15 м, собирают и подбежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы назад.

д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

**Упражнения для развития гибкости.**

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) использование энергии движения в какой либо части тела;

г) активная помощь партнеру.

**Выносливость.**

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Иными словами, спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки, а наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у детей до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполнимые с максимальной скоростью, ибо дети в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

**Координация.**

Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь ввиду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти.

**Упражнения для развития координации.**

**Акробатические:**

а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;

б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;

в) серии кувырков ( в каждой серии 2-4 кувырка ) через плечо ( правое, левое), вперед;

г) кувырки вперед с заданием ( на 5 матах сделать минимальное количество кувырков );

д) кувырки назад в группировке;

е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола50-60 см.).

**Подвижные игры на ограниченной площади опоры:**

а) «бой» петухов на гимнастическом бревне ( высота бревна не более 50 –60 см) занимающиеся парами садятся на бревно друг против друга. В руках у каждого по сетке с мячом. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем.

**Упражнения для развития чувства равновесия.**

а) ходьба по доске, проложенной на землю;

б) ходьба по наклонной доске;

в) влезание на стул и слазание с него;

г) ходьба по дощечкам, расположенным на расстоянии 10 см одна от другой;

д) перетягивание с ящика на ящик – различной высоты и на различном расстоянии;

е) ходьба по гимнастической скамейке;

ѐ) ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке;

ж) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;

з) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перетягиванием препятствий;

и) ходьба по шнуру;

к) стол на месте, подняться на носки и постоять, сохранение равновесия;

л) остановка во время бега, приседание, повернуться кругом и продолжить бег;

м) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;

н) ходьба по скамье, руки в стороны, на ладонях мячи;

о) разойтись вдвоем на доске, скамейке;

п) стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ноги;

р) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;

с) кто кого столкнет с доски, скамейки, скамейки ударом ладонь об ладонь.

**Подвижные игры.**

Игра – одна из основных форм деятельности человека. Особое место она занимает в жизни детей. Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Но игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы.

Невозможно осуществить ни специализированный качественной подготовки отдельных групп мышц ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других более строго регламентированных упражнений.

Дети 8-9 лет отличаются особой подвижностью постоянной потребностью к движению. Но их организм не готов к длительному напряжению. Их силы быстро используются, но и быстро восстанавливаются. Поэтому для них игры должны быть не слишком длительны, должны прерываться паузами для отдыха. Детей этого возраста больше привлекают игры сюжетного характера, действия в количестве для них сложны по этому им больше нравятся игры с пробежками, прыжками, ловлей и бросанием. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно.

**Техническая подготовка.**

Центральными задачами в возрастной группе 8-9-летнего возраста являются следующие:

- ознакомить с техническими приемами игры в футбол;

-дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов.

Центральной задачей в возрастной группе 9-11- летнего возраста является создание целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком двумя и одной ногами с разбега.

**Для вратарей**

- прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

**Удары по мячу ногой**

Остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары внутренней стороной стоп, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удар по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

**Удары на точность:** в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру.

**Удары по мячу головой (с 10 лет)**

Удары срединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Ведение мяча.**

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой, поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стойки движущихся партнеров; выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).**

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону, а уйти в другую).

**Финт «остановкой»**

Мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча**.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из – за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения – ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мячабез прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из–за плеча на точность.

**Выбивание мяча ногой:**

с земли, (по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Техника игры вратаря.**

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону. Очень важную роль в игре вратаря имеет умение перемещаться.

**Перемещение вратаря осуществляют беговым, приставным и реже скрестным шагом, а иногда и смешанным способом:**

- ловля мяча снизу используется для овладения катящихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю;

- ловля мяча с приседом на одной ноге;

- ловля низколетящих (на уровне живота ) мячей;

- ловля мяча на грудь;

- ловля мяча двумя руками сверху;

- ловля двумя руками сверху в прыжке вверх;

- ловля мяча с боку (для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от мяча);

- ловля мяча в падении (используется для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от вратаря, а так же при перехвате с «прострелов», при отборе мяча в ногах соперника.

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяется отбивание мяча. Отбивание выполняется как двумя, так и одной рукой. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря следует отбивать одной или двумя руками в падении.

**Важным действием вратаря является ввод мяча в игру, который осуществляется следующим способом:**

- бросок мяча сверху;

- ввод мяча броском снизу.

**Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка юных футболистов начинается не ранее, чем с 9 лет.

Цель тактической подготовки – дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Первостепенная задача на начальном этапе обучения научить футболистов ориентироваться и взаимодействовать не только игру в футбол, но и другие спортивные и подвижные игры и упражнения:

**а) подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности:**

- игра «Пустое место»;

- игра «Салки»;

- игра «Попрыгунчики».

б) баскетбол и ручной мяч ( по упрощенным правилам);

в) ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;

г) передача мяча в парах и тройках на месте в движении;

д) игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар;

е) упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);

ж) то же, с задачей – закрыть игрока;

з) упражнение 2х1,3х1,4х1,5х1 с задачей - отобрать мяч;

и) игра 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20х15),нейтральный играет за команду владеющую мячом;

к) игра 3х3 и 4х4 ( без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем переход к игре 9х9,11х11 проходит более успешно, если игроки имеют определенную теоретическую подготовленность.

**Тактическая подготовка с 10 лет.**

Цель тактической подготовки:

- продолжить обучение индивидуальным тактическим действиям в несколько

усложненных условиях;

- изучить простейшие групповые тактические действия;

- игры в футбол в ограниченных составах 5х5,6х6,7х7 на площадках не более 69х35,5м.

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор места и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.**

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия**.

 Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.**

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Список литературы для тренера- преподавателя:**

1. Акимов А. «Игра футбольного вратаря» - Москва, ФиС,1978г.

2. Аркадьев Б. ( Составитель Горбунова А.А.) – Москва, ФиС,1990г.

3. Апухтин Б. «Обманные приемы в футболе» - Москва, ФиС,1960г.

4. Боген М. «Обучение двигательным действиям» - Москва, ФиС,1985г.

5. Васильков Г., Васильков В. «От игры к спорту» - Москва, ФиС,1985г.

6. Вихров К. «Игры в тренировке футболиста» - Киев «Здоровье»,1983г.

7. Волков В.В. «Спортивный отбор» - Москва, ФиС,1983г.

8. ВНИИФК «Игровое мышление футболиста» - Москва,1970г.

 **Список литературы для учащихся и родителей:**

1)Еженедельник «Футбол» 1960-2020г.

2) Журнал «Total Football» 2006-2020г